


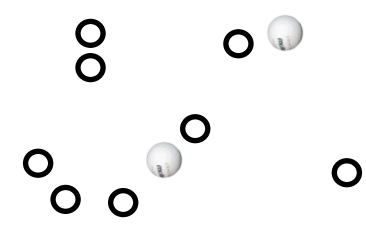
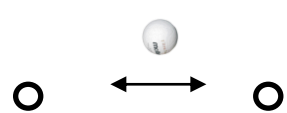
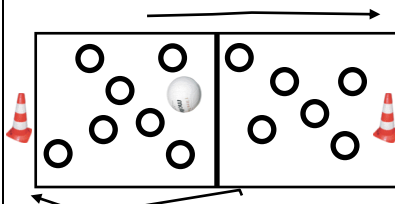
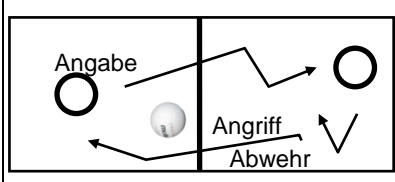
Animation AUM Balle au poing

(Acquérir / Utiliser / Mettre en forme)

Edition Février 2009

1^{er} niveau d'apprentissage (acquérir et consolider)

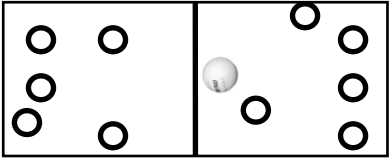
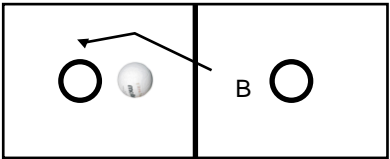
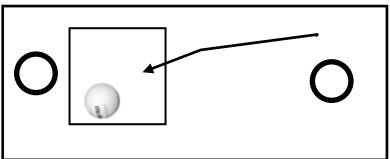
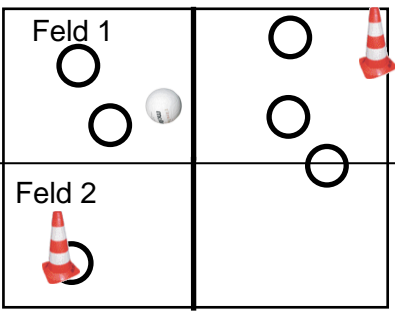
PRINCIPE: Jeux avec différents ballons (balle au poing, volleyball, ballons mous)
A partir de 1 : 1, méthodologie, principe du simple au difficile

	Jeu	Remarques	
1	 <p>Echauffement Familiarisation avec le ballon Balle assise – balle au poing</p> <p>Global</p>	<p>Balle assise avec ballons mous, points marqués lorsque l'on touche quelqu'un. Essayer de défendre tous les ballons avec les bras (poings fermés). Les buts donnent un gage supplémentaire puis on recommence à jouer. Jouer avec 2-3 ballons</p> <ul style="list-style-type: none"> Jouer 20 ballons directement contre la paroi Jongler avec le ballon à dr/à g et parcourir en courant deux largeurs de salle 	 <p>Zusatzaufgaben</p>
2	<p>Familiarisation au ballon /technique de la balle au poing</p> <p>1 contre 1</p> <p>Analytique</p>	<p>Jeu direct, indirect avec des ballons différents, jouer sur l'avant-bras, à g, à dr</p> <p>Duel avec son partenaire pour savoir qui parviendra à échapper le plus souvent, mais jouer avec fair-play</p>	
3	<p>Balle au poing "Try and error"</p> <p>Jusqu'à 9 contre 9</p> <p>Global</p>	<p>Adapter taille du terrain</p> <p>Corde 2 m</p> <p><i>Règles spécifiques:</i></p> <p>Toujours adapter les règles. Partir du simple pour aller au difficile. Celui qui commet une erreur doit faire le tour du terrain (cônes).</p> <p>Variante : jouer avec 2 ballons</p>	
4	<p>Balle au poing-Tennis</p> <p>1 contre 1 2 contre 2</p> <p>Global</p>	<p>Adapter taille du terrain</p> <p>Corde 1 m</p> <p>Règles balle au poing</p> <p><i>Règles spécifiques:</i></p> <p>Ne jouer le ballon qu'avec l'avant-bras, 2 touchers, variante avec un toucher</p>	



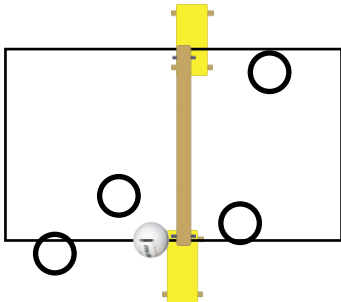
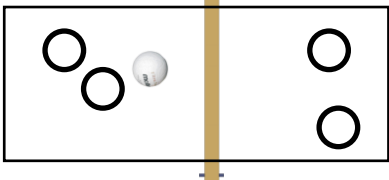
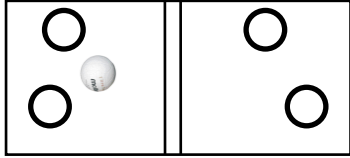
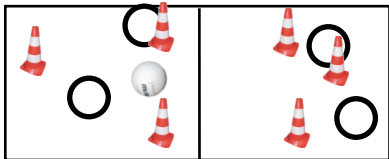
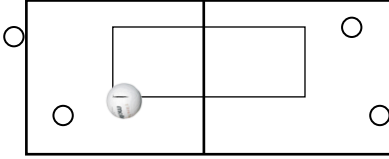
2^e niveau d'apprentissage (utiliser et varier)

PRINCIPE: Jeux avec ballons différents (balle au poing, volleyball, ballons mous)
A partir de 2 : 2

	Jeu	Remarques	
1	Mini-balle au poing 5 contre 5 (6 contre 6) Global	Balle au poing 5:5, adapter taille terrain. Mise en jeu, défense, construction, attaque. Hauteur corde 1.60m 3 touchers. Match à 12 points. Faire une rotation des positions, explication des règles. Toucher la corde équivaut à une erreur, ne jouer qu'avec un bras, etc. La mise en jeu est faite par l'équipe ayant commis l'erreur.	
2	Qui réussit le mieux? 1 contre 1 Analytique	Adapter taille terrain Corde 1m, règles balle au poing <i>Règles spécifiques:</i> A et B doivent essayer de jouer le plus possible sans commettre d'erreur. Erreurs: ballon out, ballon touche la corde, balle touche deux fois le sol	
3	Arrives-tu à faire rentrer le ballon? 1 contre 1 Analytique	Avec un coup d'attaque, essayer de viser un secteur défendu par un défenseur. 10 attaques puis changer de position. Adapte le secteur et la distance.	
4	Balle au poing-oeil d'aigle 3 contre 3 Global	Adapter taille terrain plus 3 touchers Corde 1.60 <i>Règles spécifiques:</i> Chaque équipe possède un cône ou une bande. Après le service ou l'attaque, une équipe pose le cône dans le terrain 1 ou 2 et l'adversaire doit, lors de sa prochaine attaque, jouer dans ce terrain Erreurs: ballon out, ballon touche la corde, ballon touche 2x le sol, ballon dans le mauvais terrain	







3^e niveau d'apprentissage (mettre en forme et compléter)

PRINCIPE: Jeux avec ballons différents (balle au poing, volleyball, ballons mous)
 A partir de 2 : 2, tous les éléments de la balle au poing sont contenus et ils sont utilisés dans le match comme tactique (global).

	Jeu	Remarques	
1	Balle au poing Ramel	Adapter taille terrain <i>Règles spécifiques:</i> Le ballon ne peut être joué que sans coups d'attaque (la trajectoire du ballon doit aller de bas en haut). 2 touchers de ballon par set. Interdiction de bloquer, le ballon peut toucher le banc et le caisson. Service au fond du terrain depuis en bas. Service à celui ayant commis l'erreur.	
2	Balle au poing avec banc	Adapter taille terrain <i>Règles spécifiques:</i> Le ballon ne peut être joué que sans coups d'attaque (la trajectoire du ballon doit aller de bas en haut). 2 touchers de ballon par set. Interdiction de bloquer, le ballon peut toucher le banc. Service au fond du terrain depuis en bas. Service à celui ayant commis l'erreur.	
3	Balle au poing avec deux cordes	Adapter taille terrain Corde en bas 1.50m/corde du haut 2.20m, <i>Règles spécifiques:</i> Toujours jouer le ballon entre les deux cordes sans jamais les toucher. Service à celui ayant commis l'erreur.	
4	Balle au poing avec cônes	Adapter taille terrain Corde 1.80m, Règles: 2-3 touchers <i>Règles spécifiques:</i> Chaque équipe pose 2-3 cônes sur le terrain. Si un joueur ou le ballon touche un cône, point supplémentaire pour l'adversaire	
5	Balle au poing de petite surface 2 contre 2	Terrain intérieur (10x4m) pour attaque et service, terrain extérieur (14x6m) pour défense et passe => ou vice-versa! Adapter taille terrain, corde 1.60m <i>Règles spécifiques:</i> Interdiction de bloquer. Le premier et le troisième coup peuvent être exécutés par le même joueur. Service à celui ayant marqué le point.	

Concept méthodologique

L'élève

	<p>3e niveau d'apprentissage</p> <p>Mettre en forme et compléter</p> <ul style="list-style-type: none">- Varier et combiner- Optimiser la qualité des mouvements- Se retrouver même dans les situations inhabituelles	
	<p>2e niveau d'apprentissage</p> <p>Utiliser et varier</p> <ul style="list-style-type: none">- Exercer encore et toujours- Combiner avec d'autres mouvements- Différencier les représentations de mouvement	
	<p>1er niveau d'apprentissage</p> <p>Acquérir et consolider</p> <ul style="list-style-type: none">- Explorer et essayer- Développer le sentiment et les mouvements corporels- Comprendre le déroulement du mouvement et du maniement aussi globalement que possible	

**En outre, la leçon est entièrement construite d'après la méthode GAG qui préconise un apprentissage ludique.
A vous de jouer!**